



おおかみこどもの森づくり スタート!



「おおかみこどもの森づくり」プロジェクトが始動し、8月11日、ふるさと剣親自然公園の木のこの森での植樹イベントが行われました。

イベントでは、町出身の ほそだまもる 細田守アニメーション映画監督や中川町長らが7種類（ブナ・ミズナラ・グロモジなど）9本の苗木を植樹。細田監督は「映画の中で雨と雪という二人の子どもたちが成長していきますけど、それを思い浮かべながら、この森の木々たちが小さい木から大木へと大きな森へと成長していくのを重ね合わせて見て欲しい」とコメントしました。午後からは、北アルプス文化センターで細田監督の対談なども行われました（P15 まちの話題で紹介）。



CONTENTS

- P 2 健康寿命を伸ばそう!
 - P 4 後期高齢者医療についてのお知らせなど
公民館だより・各種相談日・消防通信
 - P 6 暮らしのお知らせ
 - P 8 イベント・募集案内
 - P10 図書館・アルプスの湯・各種教室案内
 - P12 こんにちは!地域包括支援センターです
保健だより
 - P14 町の話
- 裏表紙 #東京で生きる-No.24-

「健康寿命を伸ばそう！」

9月は、健康増進普及月間です。新型コロナウイルス感染症の流行とともに、皆さんの生活スタイルが変化しています。外出の機会が減り、家で過ごす時間が増え、食習慣や身体活動の変化など生活様式が変化したり、健診（検診）受診を控えたりしていませんか？おうち時間が増えた今こそ生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むチャンスです。

お問い合わせ

上市町保健センター
☎ 473-9355

1 適度な運動、毎日+10分の身体活動

外出の機会が減り、活動量も減りがちです。普段の歩行を早歩きにする、料理や掃除、草むしりなど、日常生活でできる動きを増やしましょう。おうちでできるストレッチやランジ体操もおすすめです。



2 適切な食生活でからだの調子を整える

おうちで食事をする機会が増えたことで、テイクアウトや惣菜利用など増えていませんか？これをきっかけに、食事の内容（主食・主菜・副菜の組み合わせ）を見直しましょう。適切な食生活は体の調子を整えます。



3 喫煙習慣を見直す

煙草を吸う方は、新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすいといわれています。禁煙したい気持ちはあってもなかなかやめられない方は、禁煙外来へ相談する方法もあります。



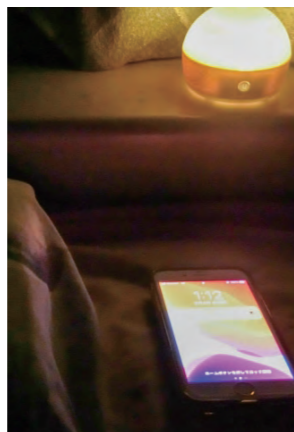
4 飲酒に伴うからだへの影響を知る

外食が減り、お酒を飲む機会が変化した方もいると思います。肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝臓の繊維化を引き起こすことがあります。また、お酒が影響を及ぼすのは肝臓だけではなく、膵臓や心臓、脳など全身の臓器に影響があります。過度の飲酒を避け、休肝日を設けるなどして、臓器を休ませてあげることが大切です。



5 よい環境づくりで、質の良い睡眠を

生活リズムが崩れがちです。体と心の健康のために、十分な睡眠時間を取りましょう。寝る前のスマホは要注意です！睡眠の質が低下し、眠りが浅い状態となってしまうと、就寝時間が近づいたらなるべくスマホは手元から遠ざけましょう。



7 見直そう、子どもの健康

コロナにより以前のように友達と遊ぶことが難しくなり、おうち時間が増えたことで、ゲームをする時間やスマホ・タブレットを触る時間が増えたり、間食が増えたりしていませんか？また、生活リズムが乱れて早寝早起きが難しくなったり、イライラすることや勉強に集中できないことが増えていたら要注意です。子どもの体と心の健康を保つためにも、家族みんなで生活習慣を見直しましょう。



6 定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

糖尿病や高血圧症、肥満などの生活習慣に起因する病気が、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いといわれています。また、新型コロナウイルスによってこれらの生活習慣病が悪化しやすいともいわれています。今は自覚症状がなく、自分は健康だと思っただけでも、自覚症状のない病気が知らずに進行している場合もあります。新型コロナウイルス感染症が流行してから健診（検診）の受診をためらっていた方は、早期に発見するためにも受診することが大切です。

9月 対象事業

健康増進普及月間に合わせて、9月の教室・イベント・記録のポイントが1ポイントから2ポイントと2倍になります。これから始める方も、15ポイント達成にまだまだ間に合います。生活改善のきっかけに始めてみませんか？

血圧、体重、歩数の「記録」でポイントを集めよう！

「記録」をとって町保健センターで提示すると1ポイントもらえます。
毎日の記録でなくても30日分あればOK！
「記録」は紙でもスマホの画面でもOK！
血圧、体重、歩数の測定記録30日ごとに1ポイントになります。

記録用紙は任意様式で構いません。上市町保健センターにも記録用紙をご用意していますので、必要な方はお申し出ください。



9月は、教室・イベント・記録のポイントが2倍！

生き活きつるぎヘルスポイント事業

5ポイント

★大腸がん検診、特定保健指導 問 上市町保健センター (☎ 473-9355)

★特定健康診査 問 町民課 医療保険班 (☎内線 142・143)

1ポイント (9月は2ポイント！)

★上市町総合スポーツクラブ「さんさん」

問 「さんさん」事務局 (☎ 472-1971)

★ふれあい健康教室

問 上市町健康文化振興財団 (☎ 473-9333)

★介護予防教室

問 上市町地域包括支援センター (☎ 473-2811)

★ふるさと町民学園「創生きが大学」

問 教育委員会事務局 生涯学習班 (☎内線 381)



※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

内容	日時	相談場所	お問い合わせ
①年金相談	27日(木) 10:00～15:00	働く婦人の家	町民課 ☎内線 148
②人権・行政相談	14日(木) 13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎内線 191
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週(月)～(金) ※祝日除く 9:00～17:00	つるぎふれあい館	上市町保健センター ☎473-9355
④消費生活相談窓口 交通事故に関する相談も応じます。	毎週(月)～(金) ※水曜・祝日除く 8:30～12:00	町民課相談窓口	町民課 ☎内線 103
⑤法律相談	13日(木) 予約制 9:00～11:00		
⑥結婚相談	13・27日(木) 13:00～16:00	つるぎふれあい館	総合相談窓口
⑦心配ごと相談	21日(木) 13:00～15:00	つるぎふれあい館 相談室	上市町社会福祉協議会 ☎473-9300
⑧生活・就労相談	13日(木) 10:00～11:30		
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週(月)～(金) ※祝日除く 8:30～17:15		
⑩心の健康相談 50人未満の事業所で働いている方や労働衛生管理を担当している方を対象としたメンタルヘルスです。	10日(木) 予約制 10:00～12:00 17日(木) 予約制	魚津神経サナトリウム 魚津緑ヶ丘病院	魚津地域産業保健センター(魚津市医師会館内) ☎0765-22-0318 受付時間 9:00～17:00
⑪心の健康相談 心の悩みや病気などの相談に精神科医師が応じます。	14日(木) 予約制 13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎472-0637
⑫にこにこ相談会 予約制 お子さんの生活・行動・学習・進路などの相談に専門家が応じます。	①6日(木) ②13日(木)・10月4日(木)	①上市町つるぎふれあい館 ②滑川市民健康センター	教育委員会事務局 ☎内線 342
⑬看護職員就業支援相談	15日(木) 10:00～16:00	ハローワーク滑川	富山県ナースセンター ☎433-5251

後期高齢者医療についての

お知らせ

お問い合わせ先
町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

10月からの窓口負担の見直しに伴い、10月1日から使用する新しい被保険者証を9月下旬頃から順次郵送します。窓口負担割合に変更がない方にも送付します。

▶窓口負担割合について

医療機関・調剤薬局の窓口で支払う割合は、制度改正により2割が新設され、令和4年10月1日からは1割、2割または3割となります(詳細は、広報上市7月号をご覧ください)。

▶被保険者証の有効期限について

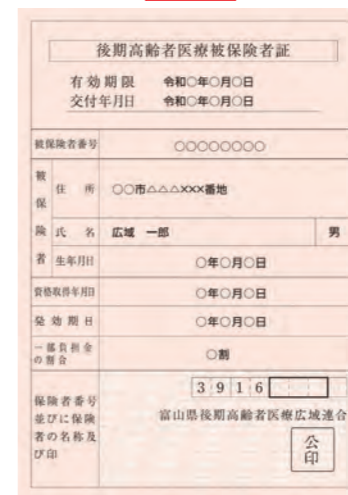
10月からの被保険者証の有効期限は、令和5年7月31日までです。これまでの被保険者証の有効期限は、令和4年9月30日までですので、ご注意ください。

▶被保険者証の大きさの変更について

10月から被保険者証の大きさが変わります。これまでのがきサイズのものから、おむね半分のカードサイズになります。

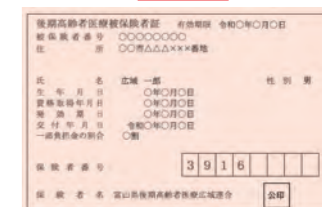
ハガキサイズ(現行)
令和4年9月30日まで

見本



カードサイズ(変更後)
令和4年10月1日から

見本



※転居などにより被保険者証の変更が必要な場合は、9月からカードサイズの被保険者証が交付される予定です。

みんなでめざそう 無火災の町 消防通信

富山県東部消防組合 上市消防署 ☎472-2244

認定宮川こども園幼年消防クラブの皆さん



救急車の適正利用について

近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増え、「緊急性の無い救急要請」も多数あります。生命に危険のある傷病者のもとへ、救急隊がすぐに向かえず、現場までの到着時間も遅くなっています。

一人ひとりの大切な命を救うために、救急車の適正な利用をお願いします。



上市高校ボクシング部 藤山成悟選手

インターハイ準優勝 おめでとうございます!

8月2日、第76回全国高等学校ボクシング選手権大会のミドル級で藤山選手が見事準優勝を果たし、8月8日、その報告に役場を訪れました。報告会では、中川町長から「町として嬉しい限りです、町民の皆さんにこの健闘をしっかりと伝えていきます。これからももっともっと大きな夢を叶えられるように期待しています」とお祝いの言葉が送られました。

また、藤山選手は「高校での目標がインターハイでのメダル獲得が最低限の目標だったのでなんとか成せることができ嬉しいです」とあいさつしました。



公民館だより

弓庄公民館 バレーボール教室

8月10日、弓庄公民館で行われている夏休み子ども教室で、町出身のプロバレーボール選手の黒田彪斗さん(東京グレートベアーズ所属)のバレーボール教室が開催され、上市中央小の児童23人が参加しました。教室で児童らは、準備体操から始まり、アンダーハンドパスやアタックなどバレーボールの基本的な動作を学びました。鈴木翔太くんは「アンダーハンドパスとオーバーハンドパスの練習が楽しかった。黒田選手はとて大きかった」と教室の感想を話しました。また、黒田選手は「上市町からでもプロ選手になれるということを教室を通して知ってもらって、子どもたちがスポーツ界を盛り上げてくれる存在になって欲しいと思っています。今日はみんなが楽しくやっていて、笑顔も見られたので良かったです」と子どもたちへの思いを語りました。



ARKS

オックス セシモニーホール 上市

個別相談 随時受付中

お葬式って いくら かかるの?

家族葬と 一般葬の 違いは?

病院から 直接ホールへ 入れるの?

準備して おくものって なに?

お気軽にご相談ください。

オフィス セシモニーホール 上市

お越しの際は、事前にお問い合わせください。
上市町湯上野96-1
TEL 076-472-1194

広告

お知らせ 7 マイナンバーカードの平日延長交付・休日申請交付サービスについて

問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 147

日時 9月5日(月) 17:15～19:00 ※交付のみ
9月11日(日)、25日(日) 9:00～11:00

※11日・25日の申請・交付は**要予約**
※申請の場合は、申請書を持参してください。

場所 町民課住基戸籍班 (役場1階2番窓口)
対象 マイナンバーカードの交付を受ける方
持参するもの 通知カード、本人確認書類、はがき(交付通知書)



【富山県出張申請サポート】

日時 9月18日(日) 10:00～16:00



場所 上市ショッピングタウンパル

※予約不要。申請書・本人確認書類が必要です。

マイナポイント申込みをサポート

役場1階にてマイナポイント支援員が申込みをサポートしています(平日9:00～16:00)。申込みなどに不安のある方はお気軽にご相談ください。

持参するもの

- ①マイナンバーカード
- ②ID・パスワード(マイナポイントを付与するキャッシュレス決済サービスの)
- ③利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)
- ④通帳またはキャッシュカード(公金受取口座を登録する場合)

カードの9月末までの申請で最大20,000ポイントGet!

介護保険アレコレ 問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

介護保険中新川だより第42号の訂正とお詫び

令和4年7月発行の「介護保険中新川だより 第42号」に誤りがありましたので、次のとおり訂正するとともに、ご迷惑をお掛けしましたこととお詫び申し上げます。

【誤りのあった箇所】

3ページ「介護保険料(令和4年度)と納め方」の「保険料額」の表中、「所得段階第4～11段階」の対象となる方の説明

(正) 町村民税課税世帯

(誤) 町村民税 "非" 課税世帯

■9月の保険料(65歳以上の方)

特別徴収 ありません。

普通徴収 第3期(9月30日(金)納期限です。)

お知らせ 6 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について



問 福祉課 児童班 ☎内線 7234

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯に対して子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

給付額 対象児童1人当たり一律5万円

対象者 令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当を受給している障害児の場合は20歳未満)を養育する方のうち、次に該当する方

ひとり親の方は…

- ①公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方で、令和4年度住民税(均等割)が非課税の方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

ひとり親以外の方は…

- ①令和4年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった方
- ②高校生以上の児童のみの養育者、公務員、令和4年4月1日から令和5年2月28日までの間に生まれた新生児の養育者で、令和4年度住民税(均等割)が非課税の方

申請期限 令和5年2月28日(火)まで

年金だより 問 町民課 住基戸籍班 ☎内線 148

新型コロナウイルス感染症の影響による特例免除申請ができます

新型コロナウイルス感染症の影響により、国民年金保険料を納付することが経済的に困難になった場合は、臨時特例免除の申請ができます。

また、申請できる遡及期間は申請した月から2年1か月前までです(すでに納付済みの月を除く)。

<申請に必要なもの>

- ①国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ②所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))

申請書、申請方法などについては、日本年金機構のホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)にも掲載してあります。

また、役場にも上記書類を用意しています。ご希望の方は上市町役場町民課2番窓口にお越しください。



お知らせ 3 9月10日は「下水道の日」です



問 中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎464-1315 建設課 上下水道班 ☎内線 113

町と中新川広域行政事務組合では、皆さんの快適な生活環境と、豊かな自然の恵みを守るために下水道を整備しています。

下水道普及と水洗化の促進を図るため、毎年9月10日の「下水道の日」に合わせ、9月1日～9月30日までの期間中、役場窓口に下水道関連グッズを設置します。お立ち寄りの際は、どうぞご自由にお持ち帰りください。

お知らせ 4 がん患者の皆さんへウィッグ・補正具の購入費用助成

問 上市町保健センター ☎473-9355

がん患者の皆さんのウィッグと乳房補正具の購入経費の一部を助成しています(令和4年4月1日以降に購入した補正具)。

対象者 次の要件をすべて満たす方

- ・上市町内に住所を有すること。
- ・がん治療を受けていること、または受けたこと。
- ・がん治療に伴う脱毛または乳房切除により補正具を購入したこと。
- ・町税などの滞納がないこと。

助成額

補正具	助成額	上限額
ウィッグ (頭皮保護用ネットを含む。)	購入費用の2分の1	50,000円
乳房補正具 (補正パットまたは人口乳房。固定用の下着を含む。)		20,000円

※申請方法など詳しくは、町保健センターまでお問い合わせください。

お知らせ 5 食品ロスの削減でごみを減らそう!

問 町民課 生活環境班 ☎内線 141

「食品ロス」とは、本来食べられるにも関わらず捨てられている食べ物のこと。買いすぎ、作りすぎ、そんな原因で腐らせてしまう食べ物はありますか?

買い物、調理、保存について工夫して、家庭から出る食品ロスを減らしましょう。

また、消費者庁ではクックパッドで、食材を使い切るためのアレンジレシピを紹介しています。ご興味のある方は、ぜひご確認ください。



▲クックパッド消費者庁のページ

お知らせ 1 特定健康診査の受診はお済みですか?

問 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

今年度の特定健康診査を受診できる日は、

10月31日(月)までです。

※9月または10月で75歳になる方は、受診可能日が誕生日の前日までとなりますので、お早めに受診日の予約をお願いします。

受診場所 町内指定医療機関(要予約)

持ち物 国民健康保険被保険者証、受診券、問診票

※国民健康保険では、人間ドックの助成も行っています。(人間ドックは35歳から受診できます。)

詳しくは、町民課医療保険班までお問い合わせください。

お知らせ 2 後期高齢者医療人間ドック助成事業について

問 町民課 医療保険班 ☎内線 142・143

富山県後期高齢者医療広域連合では、人間ドック受診費用の一部を助成しています。

申請手続き

- ①対象となる検査(医療)機関でドックの予約
- ②検査日の**14日前まで**に町民課医療保険班窓口で申請し、広域連合から承認証を取得

申請時に持参するもの 後期高齢者医療被保険者証、5月に送付済の健康診査受診券

※検査後に申請はできません。必ず事前に申請してください。

助成額 費用の1/2(上限15,000円)

対象機関 かみいち総合病院ほか県内34機関

※承認証は、ドック受診の際に被保険者証と併せて持参してください。

詳しくは、町ホームページでご確認ください。



上市町議会9月定例会日程

会期 9月2日(金) から16日(金) までの15日間

日	内容
2日(金)	本会議・全員協議会
3日(土)・4日(日)	休会
5日(月)・6日(火)・7日(水)	議案調査日
8日(木)	本会議(一般質問など)
9日(金)	総務教育常任委員会
10日(土)・11日(日)	休会
12日(月)	産業厚生常任委員会
13日(火)・14日(水)	決算審査特別委員会
15日(木)	議案調査日
16日(金)	全員協議会・本会議



募集案内 - recruitment guide -



NHK のど自慢出場・観覧申込みのご案内

ゲスト



日時 12月4日(日) 11:50～13:15 (予定)
※予選会 12月3日(土) 12:00～17:30 (予定)
出演予定 予選通過者 18組、司会 小田切千アナウンサー

▶ 出場申込

申込方法 「WEB」または「郵便往復はがき(私製不可)」

【WEB】NHK 富山放送局ホームページの
専用申込みフォームからお申込み
<https://www.nhk.or.jp/toyama/>



【郵便往復はがき】必要事項をご記入のうえ下記のあて先まで
(往信用裏面) ①郵便番号、②住所、③名前(ふりがな)、④年齢、
⑤性別、⑥電話番号、⑦職業 ※中学生・高校生・大学生は学年、
部活動なども記入、⑧歌う曲目とその歌手名、⑨選曲理由(詳しく)
(返信用表面) ①郵便番号、②住所、③名前

<郵便あて先> 〒930-8502 富山市新桜町4番8
NHK 富山放送局「NHK のど自慢(上市町)」出場係

申込期限 10月19日(水) ※郵便往復はがきの場合**必着**

※応募資格は中学生以上の原則アマチュアの方。
※中学生は予選・本選ともに保護者の同伴が必要です。
※応募は1人(組)1件に限ります。
※180組程度を上限に選出(前日の予選に出場)。
※応募後の曲目・出場者の変更はできません。
※ご応募の際にいただいた情報は、番組の制作や選出結果
のご連絡に使用させていただきます。

郵便往復はがきの申込みについて(出場・観覧共通)

「返信用裏面」には選出(抽選)結果を印刷しますので、白紙
のままお送りください。また、紙・シール等の貼付け、修正液
や摩擦熱で色が消えるボールペンのご使用はご遠慮ください。

▶ 観覧申込

申込方法 「郵便往復はがき(私製不可)」
必要事項をご記入のうえ下記のあて先まで
(往信用裏面) ①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号、
⑤観覧希望人数(2人まで)

(返信用表面) ①郵便番号、②住所、③名前
<郵便あて先> 〒930-8502 富山市新桜町4番8
NHK 富山放送局「NHK のど自慢(上市町)」観覧係

申込期限 10月24日(月) **必着**

※応募多数の場合は、抽選のうえ、当選者には希望人数(2
人まで)で入場できる入場整理券(座席指定)を、落選
者には落選通知をはがきで11月17日(休)頃発送します。
※満1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。
※インターネット売買サイトなどでの入場整理券の偽造や架空出
品に伴うトラブルが発生していますのでご注意ください。
※予選会は、非公開で行う予定です。出場予定の方(中学
生の場合同伴者含む。)のみ会場内にご案内します。
※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHK
の放送・イベントなどの紹介やお知らせ、アンケートの送付、受
信契約者情報との照合等に使用させていただくことがあります。

問 NHK 富山放送局 ☎ 444-6600 (平日/10:00～18:00)
上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333 (火～日/8:30～17:15)
北アルプス文化センター ☎ 473-1818 (火～日/8:30～17:15)

脱水症は、体の中の水分と電解質が減少している状態のことです。軽度ではめまいやふらつき、中等度では頭痛や吐き気、重度では意識障害などの症状が出ます。水分が失われると血液が濃くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす場合もあります。

また、電解質が大量に失われると脱力感、手足のしびれ、不整脈などが生じることもあります。水分補給はこまめに行い、発熱や発汗時などは、意識して水分補給を行いましょ。特に高齢の方は脱水症に注意が必要です。加齢に伴い、食事が減る、体液を貯めておく筋肉が減る、のどの渇きを感じにくくなる、夜間頻尿や失禁を心配して水分摂取を控える、などの理由で脱水症に陥りやすいです。1日に必要な水分量は食事以外に1.0リットル程度といわれています。起床時、食事の時、入浴前、就寝前など時間を決め、毎回コップ1杯程度の水分を取るようにしましょう。カフェインを含む緑茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるため、水分補給になりません。麦茶などのカフェインを含まないお茶や経口補水液で水分補給を行いましょ。食事、水分が摂れない場合は、脱水症により電解質のバランスが崩れ、さらに症状が悪化している可能性があります。そのような場合は点滴による水分、電解質の補給が必要ですので、お早めに相談ください。

「脱水症にご注意を」



Health Column



かみいち総合病院
内科医員
大成 正騎
かみいち総合病院
☎ 472-1212

かみいち総合病院職員を募集します

募集職種(採用予定人員) 薬剤師(若干名)
受付期間 9月2日(日)から10月7日(日)まで
受付場所 上市町役場 総務課 人事担当へ期間内必着
第1次試験日 10月29日(土)(かみいち総合病院)
※詳しくは、かみいち総合病院
ホームページをご覧ください。



イベント案内 -event guide-



こどもの城だより ～9月行事～

お問い合わせ ☎ 473-0001

★開館時間

日～金 10:00～18:00
土・日・祝 9:00～17:00
9月の休館日 18日(日)

ワックスがけのため、

6日(火)は、16時閉館

7日(水)は、14時開館

内容	日時	
ちびっこ広場(4か月から1歳頃まで)	13・27日(火)	
ふたご・みつご広場(プレママ・おむね3歳まで)	20日(火)	
乳幼児教室(子育て相談)	ぞう組(2歳児)	14・28日(水) 10:30
	うさぎ組(1歳児)	15・29日(木)
合同教室	8日(木)	
合同歯みがき教室	22日(木)	
将棋クラブ	10・24日(土)	10:00
スポーツ教室	3日(土)	13:00
教室・イベント	プラバンづくり	11日(日) 10:30
	ヒップホップダンススクール	16日(金) 16:00
	アイロンビーズづくり	25日(日) 10:30



かみいち Deai Bar 上市町×吉本興業

問 企画課 企画班 ☎内線 223

「グッピーこずえのバーベキュー体験」

キャンプ動画「こずえちゃんネル。」が人気急上昇中の女性キャンパー、グッピーこずえのバーベキュー体験で盛り上がりよう!

日時 9月25日(日) 13:00(12:30受付)

場所 丸山総合公園 バーベキュー広場(堤谷11-5)

対象者 上市町の事業所にお勤めの方、町内在住者
または上市町に興味のある18歳以上の男女

参加費 1人1,500円

申込期限 9月18日(日)

申込方法 専用ホームページから
お申し込みください。



常願寺ハイツ「秋の特別教室」

問 常願寺ハイツスポーツ公園 ☎ 462-1164

プール教室やテニススクール、貯筋運動教室など

子どもから大人まで楽しめる教室が開催されます。

※詳しくは、常願寺ハイツホームページをご覧ください。



“さんさん”スポーツフェスタ

参加費 無料

問 “さんさん”事務局(B&G体育館内) ☎ 472-1971

日時 10月16日(日) 10:00～ 場所 B&G体育館など

①体育館・アリーナ ボルダリング・トランポリン・ポッチャ・スラックライン・卓球マシンなど(要内履き持参)

②ミーティングルーム ストレッチヨーガなど(定員あり)

③あさひの郷公園 モルック・ノルディックウォーク(定員あり)

※②、③は10月7日までに申し込みが必要です。

上市黒川遺跡群から探る古道ミステリー

(第20回黒川フェスティバル)

問 北アルプス文化センター ☎ 473-1818

▶特別講演会(入場無料)

日時 9月23日(金・祝) 13:30

場所 北アルプス文化センター

▶探検家・高橋大輔と歩く護摩堂古道

日時 9月24日(土) 8:30～12:00

定員 30人

内容 「護摩堂古道」を高橋大輔と歩く特別ツアー!

※ツアーのお申し込みは、教育委員会事務局生涯学習班
(☎内線345)まで



Net3 光サービススタート! エリア内最速 2ギガ!!

お申し込み受付中! ※2022年6月現在

BS 4K 放送を家中のテレビで! 超高速インターネット!

ご契約中のお客様 コチラから

新規加入のお客様 コチラから

◆光テレビ+光インターネットが月々この価格から!

光 + 光 3,740円~ (税込)

光サービス受付専用番号 (平日 9:00～17:30) 076-461-3118

ケーブルテレビNet3 Webサイト <https://net3.tv/ftth>

講座名	第3回自然環境講座	第3回剣生がい大学	第4回園芸入門講座
内容	大岩山日石寺の「四国八十八箇所霊場」…各寺院のお砂と石仏” 遍路と功德”	七百年の歴史が語る「大徹禅師の創建」…禅寺の体験” 曹洞宗の名刹”	散り椿のロケ地と森林セラピー基地「桐並木」…癒しのパワースポット
講師	高志の国まなび師範 柴田 清秀 氏	眼目山立山寺 山主 戸田 光隆 氏	富山県ナチュラリスト 濱田 啓二 氏
場所	大岩山日石寺 (四国八十八箇所霊場)	眼目山立山寺 (本堂)	眼目山立山寺 (桐並木・坐禅石など)
日時	9月26日(月)・28日(水)・30日(金) 9:00～16:00 (北アルプス文化センター前に集合)		
定員など	各40人 (参加諸費用400円) ※大岩山日石寺周辺で昼食 ※上記の3講座を3日間開催予定 (いずれかを選択) 申込方法 教育委員会事務局 生涯学習班窓口 (役場3階) で申込用紙を受け取り、申込み。 9月15日(木)締切		

※第2回剣生がい大学は、特別講演「黒川遺跡群から探る古道ミステリー」です。詳しくは、8ページまたは全戸配布の案内をご覧ください。

働く婦人の家



働く婦人の家 ☎ 473-0075

3B体操講座 (講師 中元 紀子)



開催日時 毎週 月 曜日 14:00～15:30

場所 働く婦人の家2階 軽運動室

3B体操は、ポール・ベル・ベルターという3種類の用具を使って音楽に合わせて行う健康体操です。ストレッチや脳トレに筋トレ、遊びの要素も取り入れ、誰でも気軽に体に無理なく楽しく続けられます。月曜の午後は、心身のリフレッシュタイム。一緒にいかがですか？

柿沢コミュニティセンター (9月)

柿沢コミュニティセンター ☎ 473-8100

教室名 (講師)	料金	日時
陶芸 (吉野 香岳 氏)	陶芸 1,300円	10日(出)
	絵付け 1,500円	14日(水)
	ろくろ 3,000円(要予約)	17日(出)
		28日(水)
ステンドグラス (西島 直義 氏)	1回 1,500円 (材料・キット代別途)	25日(出) 13:30

総合スポーツクラブ”さんさん”



10月から
新しい教室が
始まります

“さんさん”事務局(B&G 体育館内) ☎ 472-1971

New お腹と骨盤体操 (指導者 海老 美奈子)



開催日時 毎週 火 曜日 13:30～14:30

場所 カミール3階 多目的ホール

参加費 300円 / 会員 600円 / 非会員

対象 成人 ※ヨガマットをご持参ください。

年齢と共に衰えがちな背中、骨盤周り、お腹をしっかりケアします。いつまでも若々しく元気な身体を手に入れましょう。小さなボールを使う誰にでもできるプログラムです。

うんどう教室・トランポリン教室1期

日時 9月17日(出) 10:00～ (10月～12月)の申込受付

受付場所 B & G 海洋センター体育館

※受付は窓口申し込みのみ (各教室定員になり次第、締切)

受講費 さんさん会員限定 5,000円 / 10回

教室名	時間 (土曜日)	対象	定員
うんどう教室①	14:00～14:50	小学2・3年生	8人
うんどう教室②	15:00～15:50	年長・小学1年生	8人
うんどう教室③	16:00～16:50	年少・年中	8人
トランポリン教室 (I部)	15:00～15:50	小学1年生～	10人
トランポリン教室 (II部)	16:00～16:50	年少～	15人
トランポリン教室 (III部)	17:00～17:50	年少～	15人

上市図書館へようこそ!

ホームページは
こちら

開館時間 10:00～18:00

※閉館時間は随時ご確認ください。

お問い合わせ 図書館 ☎ 472-6494

えほんしつ ☎ 472-2211

今月のイベント

★絵本のよみきかせの会

日時 9月11日(日) 10:30～ 場所 絵本コーナー
テーマ「十五夜 ～お月見～」

★読書会

日時 9月23日 (金・祝) 13:30～ 場所 3階対面朗読室
課題図書「残照の頂」 湊 かなえ / 著

今月のおすすめ本

「日本の絶滅危惧知識」

吉川 さやか / 文 新谷 尚紀 / 監修 KKベストセラーズ / 発行

日本のしきたりって、知ってるようで知らないコトばかりなのかもしれません。この本では昔の人には身近だった日本古来の風習に焦点を当て、その本質や変遷の歴史など、ゆるゆると解説してあります。先人たちがつないできた知識に触れ日本文化について学んでみませんか？



図書館ミニ情報

9月20～26日は「動物愛護週間」です。

《おすすめコーナー》では、野生動物やペットに関係する本、動物と人との関わりを描いた本や動物が登場する物語や絵本を集めて展示します。大人から子どもまで幅広い層の方々に興味を持っていただけるような本がたくさん取り揃えてあります。

今月の新着本

★一般書

「女子ボス」のトリセツ… 川村 佳子 / 著 フォレスト出版 / 発行
スマホになじんでおりません… 群 ようこ / 著 文藝春秋 / 発行

★児童書

ほんとうは”よわい恐竜”じてん… 土屋 健 / 著 KADOKAWA / 発行
ワニのガルド… おーなり 由子 / 作・絵 偕成社 / 発行

★今月のおススメコーナー★

テーマは「あせ、みつけてごらん!!」です



えほんしつ “ゆめぼつけ”



授乳室やおむつ替え室があるので安心して楽しめます!

ひよびよの会 毎週月曜 10:45～

おはなし会 毎週日曜 10:45～



親子で楽しむ おりがみ教室 10日(出) 10:30～

「パッタ・UFO」をつくります

図書館ホームページ・図書館報「こんにちは図書館です」でも、新着本情報などをご覧ください。

アルプスの湯であたたまろう!

お問い合わせ ☎ 473-3272



▲アルプスの湯HP

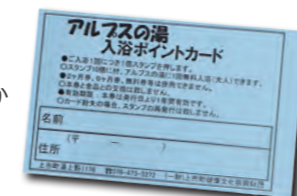
今月の催し物 (12:30開演、観覧無料)

3日(出) 「新川民謡研究会」	公演
10日(出) 「藤山一座」	公演
17日(出) 「劇団みやび」	公演
24日(出) 「りんどうカラオケ会」	公演

※今後の状況により、中止となる場合があります。

入浴ポイントカード 実施中

入浴1回につき1ポイント進呈。10ポイントたまれば、入浴1回をサービスします! (2か月券・6か月券などは併用できません。)



ロビー展示 (つるぎふれあひ館1階)

▶ 上市町美術展 9月8日(水)～9月14日(水)

▶ 中新川地区防犯協会ポスター展示 9月15日(水)～9月30日(金)

アルプスの湯 営業案内

9月	18日(日)	通常営業
	19日(月・祝)	通常営業
	20日(水)	休業
	23日(金・祝)	通常営業

「健康メディカル相談」

9月7日(水) 13:30～
10月5日(水) 13:30～

「健康おしゃれ相談」

9月24日(水) 10:30～

健診・教室名	対象	実施日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健診	令和4年4月生	9月1日(木)	13:00~13:30	健診票・母子健康手帳・バスタオル	※健診票は、2か月児訪問でお渡ししています。
	令和4年5月生	10月6日(木)			
1歳6か月児健診	令和3年2月生	9月8日(木)	13:00~13:15	健診票・問診票・フッ化物塗布申込書(希望者)・母子健康手帳・バスタオル	※フッ化物塗布も行います(希望者)。※健診票とフッ化物塗布申込書は、郵送でお送りします。
	令和3年3月生	10月13日(木)			
3歳児健診	平成31年3月生	9月22日(木)	13:00~13:30	健診票・アンケート・母子健康手帳・バスタオル	※尿検査を行います。フッ化物塗布も行います(希望者)。
	平成31年4月生	10月27日(木)			
離乳食教室	令和4年4月生	10月19日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・エプロン	※要予約
	令和4年5月生				
すくすく教室	令和4年1月生	10月19日(木)	13:00~13:30	母子健康手帳	※要予約
	令和4年2月生				
ママ&ベビーサポート教室	産後4か月までのお母さんとお子さん	9月14・28日(木)	9:00~9:30	母子健康手帳・バスタオル	※定員5組(申込順) ※要予約

※1歳6か月児・3歳児健診のフッ化物塗布は、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止することがあります。健診会場では、換気や手指消毒を実施しています。お越しの際は、自宅での体温測定とマスク着用をお願いします。お子さんや保護者の方で発熱や体調不良の症状がある場合は、翌月に変更可能ですので、ご連絡ください。



9月24日~30日は「結核予防週間」です

結核は、昔の病気と思われがちですが、新型コロナウイルス感染症に続き、世界の感染症死亡原因の第2位となっており、日本では今でも1年間に1万人以上の方が結核を発症しています。

結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)

胸部エックス線検査は、結核・肺がんの早期発見に有効です。今年度の結核・肺がん検診は次の日程が、最後となります。受診がまだお済みでない方は、ぜひ受診してください。

日時 10月2日(日) 8:30~10:30
場所 つるぎふれあい館 **要予約(5日前まで)**
対象者 40歳以上で、職場などの検診を受ける機会がない方

お願い

- ボタンや刺しゅう、飾りのない無地のTシャツなどでお越しください。円滑な検診受診のため、ご協力よろしくお願いします。
- 受診のご予約または、通院中や他機関で受診するなど、都合により町の検診を受診しない方は、町保健センター(☎473-9355)へご連絡ください。

災害時の食の備えについて

9月は防災月間です。これを機会に災害時の食について考えてみませんか?

近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。災害が起こると、電気、水、ガスなどのライフラインが途絶えたり、交通機関が使えなくなるため、普段の食事の確保が困難になる場合があります。災害時の家庭の食料備蓄は、最低3日分必要といわれています。災害が起きたときに困らないために、家族の人数に合わせて備えておきましょう。

今回、上市町食生活改善推進協議会と福祉課の管理栄養士が、家庭の食料備蓄を使った「パッキングレシピ集」を作成しました。パッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、沸騰したお湯が入った鍋で加熱するだけの簡単な調理法で、災害時の限られた環境でも衛生的に調理ができます。一度に複数のポリ袋を入れて加熱するので、ごはんとおかずを同時に作ることができます。さらにそのまま器にかぶせて食べれば、食器の洗浄が不要になります。

このレシピは、町のホームページでもご覧いただけます。地域の防災活動やご家庭での災害時の食の備えにお役立てください。

▼チキンライス



レシピは▼こちら



~ 9月の開催予定 ~

内容	日時	場所	備考	
介護予防教室	6日(火) 13:30~14:30	宮川公民館	参加費 無料 持ち物 介護予防手帳、水分、タオル、運動しやすい服装、マスク	
	14日(水) 13:30~14:30	相ノ木会館		
	7・21日(木) 13:30~14:30	南加積公民館		
	15日(金) 13:30~14:30	柿沢公民館		
	28日(土) 10:40~11:40	首杉公民館		
	9月は実施しません	弓庄公民館		
わきあいあい健康長寿! 足腰しっかり筋力体操教室	9・16・30日(金)	①10:00~11:15(受付9:30) ②13:45~15:00(受付13:15)	カミール2階	参加費 無料 ※要予約 定員 各回25人(1日50人) 持ち物 水分、タオル、運動できる靴、マスク、眼鏡(またはフェイスシールド)、シートなど
ほっと一息できる場所 おれんじカフェ	8日(木)	13:30~15:00	つるぎふれあい館1階 会議室	参加費 100円 ※要予約

※自宅で必ず体温測定をして、マスクを着用してお越しください。また、ご自身やご家族の体調が少しでもすぐれない場合は、参加を控えてください。会場の衛生管理には細心の注意を払いますが、参加者の皆さんも基本的な感染症対策にご協力ください。

※各教室などは、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて中止することがあります。

「いつでも、どこでも」
わきあいあい体操動画



9月は「世界アルツハイマー月間」です

年を重ねるとともに、誰もがかかるかもしれない脳の病気、認知症。今回は、町が取組んでいる認知症に関する事業について紹介します。

認知症の方やそのご家族	地域の方
認知症高齢者等はいかい SOS ネットワーク はいかいのおそれのある認知症の方などを事前に登録していただき、行方が分からなくなった時に、早期に発見できるよう、協力機関に捜索依頼をします。	認知症初期集中支援チーム 受診やサービスにつながらない方をチームで支援します。まずはご相談ください。
おれんじカフェ (認知症カフェ) 毎月第2木曜日の13:30から開催しています。誰でもお気軽に参加できます。	認知症サポーター養成講座・認知症サポーターステップアップ講座 随時開催しています。認知症について正しく理解し、温かく見守る人を増やします。
場所 つるぎふれあい館 会議室など	相談窓口 (☎473-2811) 上市町地域包括支援センター
各事業のご利用の希望やお問い合わせは、地域包括支援センター(473-2811)まで	

フレイル 予防

~ 低栄養 ~

皆さんは、1日3食しっかり食べていますか? 食欲がないからと欠食していませんか? フレイル予防のために食事で大切なことは、「低栄養」にならないようにすることです。低栄養は、必要な栄養素が摂れていない状態のことをいいます。体重減少や筋力低下、免疫力低下など、身体に様々な影響を与え、フレイルを招きやすくなります。次のような食事を心掛けて、低栄養にならないようにしてフレイルを予防しましょう。

① 1日3食しっかり食べる

1日の食事の回数が2回以下の方は、低栄養になりやすくなります。欠食の習慣がある方は、まず3食欠かさずに食べることから始めましょう。

② 主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心掛けましょう。さらに、1日の食事や間食に果物、牛乳・乳製品を取り入れましょう。

③ 食欲がないときは、おかずから食べる

食欲がないときは、ごはんよりもおかずから先に食べましょう。特に筋肉のもとになるたんぱく質を多く含んだ食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)が不足しないようにしましょう。

また、1度に多くの量を食べられない場合は、「間食」で牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、ハムや卵を挟んだ惣菜パン、おにぎりなどで栄養を補いましょう。食欲不振が続いて体重が減っている場合は、栄養補助食品の利用も考えましょう。ドリンクタイプやゼリータイプなど様々な種類のものが市販されています。

主食: ごはん、パン、麺類など
主菜: 魚、肉、卵、大豆・大豆製品などの料理
副菜: 野菜、きのこ、海藻類などの料理
果物
牛乳・乳製品



上市町保健センター

管理栄養士 猪又 祐美



8/12 夏の風物詩が戻ってきました
8/13

8月12日、町の民謡歌手寺崎美幸さんとおわらの愛好者でつくる「風の会」が大岩山日石寺で民謡とおわら踊りで来場者を楽しませました。また、8月13日のふるさと観光上市まつりは、「花火の夕べ」のみで、3年ぶりに花火が打ち上げられ、白竜橋付近が来場者で賑わいました。打上花火に併せて行われる精霊やぐら焼きやお招来魂も見受けられました。



8/11 「おおかみこどもの雨と雪」公開10周年記念イベント

8月11日、北アルプス文化センターで上市町が舞台のモデルとなったアニメーション映画「おおかみこどもの雨と雪」公開10周年を記念し、細田守監督を招いて対談と上映会が行われ、約900人が来場しました。滑川市出身の室井滋さんとの対談では、映画の中で主人公家族が田舎に移り住むことに触れながら、細田監督は「(都会と田舎ともに)それぞれ価値があるという風になればもっと違ってくるのになあ」と東京の人口集中などについての思いを述べていました。また、大阪から里帰りイベントに来ていた山本ゆずちゃん、上映会の前に「花の家」などの実物を見てきたとのことで、映画と比較して「一緒だった」とこの日の感想を話しました。

▶ 細田監督と室井さんの対談



7/31 元メジャーリーガー 岡島秀樹さんの野球教室

7月31日、丸山総合公園の野球場で元メジャーリーガーの岡島秀樹さんが指導する野球教室が行われ、町内スポーツ少年団の児童や上市中学校の野球部生徒ら約40人が参加しました。

教室では、キャッチボールから始まり、選手同士が対面で投げた回数を競う速投げ大会や、守備・バッティング練習などの指導を受けました。上市ベースボールクラブの今井路羽くんは、「教えてもらったことを参考に、意識しながら頑張りたいです」と教室の感想を話しました。



7/23 副業・在宅ワークを応援！ デジタル人材育成講座

7月23日、(株)ニッセイテクニカ(和合)でデジタル人材育成講座(全10回予定)が開催され、町内外から副業などに興味のある約20人が参加しました。

講座の第1回目となったこの日は、地域情報サイト「とやま暮らし」の運営者が「副業・複業」をテーマに講義。副業のメリット・デメリットや時間・情報の管理などについて自身の経験を交えながら受講者にアドバイスしました。立山町から来た映像関係の仕事をする女性は、「なかなか一歩が踏み出せなかったが、起業に向けて色々挑戦してみようと思いました」と受講の感想を話しました。



第36回 上市町美術展 ~町の芸術作品が一堂に~

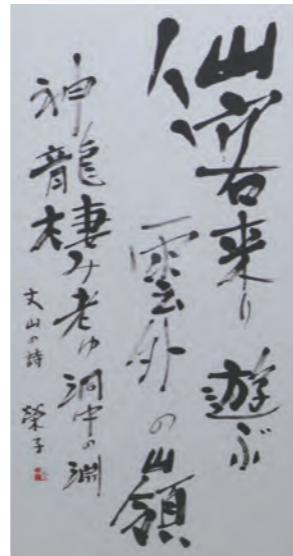
町展大賞 【絵画の部】
「山桜」 稲垣 寿雄さん



上市美術会賞 町展大賞 【写真の部】
「神翳一刻」 筒井 佳子さん



町展大賞 【書の部】
「丈山の詩(富士山)」
松井 栄子さん



町展大賞 【彫刻工芸の部】
「編み文様壺」 牧野 収さん



第36回上市町美術展が北アルプス文化センターで8月28日から9月4日まで開かれ町内外から応募のあった作品など103点が展示されます。また、受賞作品(町展大賞、町展賞、若葉賞)は、つるぎふれあい館ロビーで9月8日から14日まで展示されます。

8/8 トランスジャパン アルプスレース 2022

トランスジャパンアルプスレースとは、魚津市の早月川河口から静岡県静岡市の大浜海岸までの約415kmを自分の足のみを使って、制限時間192時間(8日間)で3つあるアルプスを縦走するレースのことで、2002年から2年ごとに開催されています。

レースに出場する選考会で選ばれた30人(富山県からは3人)が、8月7日、深夜0時に魚津市から出発し、午前2時30分頃から剣岳登山口(馬場島)を続々と通過していきました。登山口では、観戦者からの拍手や「頑張ってください!」などの声援が聞かれました。



▲ 剣岳登山口を通過する選手

7/24 広野地区自治会 イノシシ侵入防止柵を設置

7月24日、広野地区自治会の環境活動組織の26人が近年、広野地区で増えているイノシシ被害の防止のため、ステンレス製の恒久柵(イノシシ侵入防止柵)を約60m設置しました。

同自治会の酒井忠雄代表区長は「毎年、電気柵も設置していますが、追いついていません。今後、被害防止のため、より多くの恒久柵と電気柵の設置に臨みたい」と意気込みました。



#東京で生きる

-No.024-

このコラムでは町出身者、町に縁のある方で構成している「上市町首都圏同窓会」会員の「今」を紹介しています。

今回は、熊野町出身で京都の大学を卒業後、上京しライブやコンサートの企画・運営をする会社に入社し、アイドルグループのライブ・コンサートのプロデューサーとしてご活躍されている辻愛美さんにお話を伺いました(文:坂口祐介)。



「カミラジ！」
随時番組公開中!



「カミラジ!」は、ポッドキャストと呼ばれるインターネット上の音声配信を活用して配信します。スマートフォンやパソコンがあれば、どこでも、どなたでも視聴できます! スマートフォンでの視聴の場合、上のQRコードをカメラで読み込んでアクセス! Spotifyアプリ(無料)を使うとより便利に聞くことができます。パソコンからの場合は、「カミラジ!」と検索!

上市町首都圏同窓会
(Facebook)

上市町
首都圏
同窓会



辻 愛美 (つじ まなみ)

1984年生まれ。熊野町出身。上市中学校～富山南高校～京都産業大学を卒業後、就職で上京。現在は東京・港区でライブやコンサートの企画・運営会社に勤務。プロデューサーとしてアイドルグループのライブやコンサートを手掛ける。5月から上市町首都圏同窓会の企画運営メンバーとしても活動。趣味はラーメン屋巡りとフレンチブルドックと遊ぶこと。現在、夫と子供と犬の3人+1匹暮らし。

■上市町とわたし

わたしは、3代続く熊野町の商店に生まれました。小さい頃は、とにかくおじいちゃん、おばあちゃんといつも一緒にくっついていました。また、熊野町は近所の人たちのつながりが強く、市姫まつりや熊野神社で行われるカラオケ大会やパーベキューで多くの人が集まる場がとつても楽しかったです。



3歳から18歳まで日本舞踊を習い、また、中学校では3年間空手部に入部。特に空手は町のスポーツとして強かったこともあり、決して楽なものではありませんでした。しかし県外への遠征や全国大会に出場するなど貴重な経験をさせてもらいました。どんなに苦しくても続けることの大事さはこの時に学んだのかもありません。

■エンターテインメントを届ける

テレビや芸能界など人を楽しませるエンターテインメント業界全般に絞って就職活動を行いました。結

果、現在働くアイドルグループのライブやコンサートに関わる会社に入社しました。入社5年目までは下積み時代。毎日終電まで働く辛い日々で、富山に帰りたかった時期もありました。しかし、がむしゃらに忙しい日々を過ごす中で少しずつ任せられる仕事が増えてゆき、次第に仕事が好きになっていきました。

着実に仕事を覚えていった入社7年目の2012年。スタジアムで約7万人収容のコンサートのプロデューサーを任せてもらえる機会がやってきました。演出家や舞台監督、大道具、音響照明など数百人のスタッフのスケジュールとコンサートにかかる予算を調整する業務が、主なプロデューサーの仕事になります。開催までの半年間は正直忙しく記憶がないのですが、周りのメンバーに助けられながら当日を迎えることが出来ました。コンサート中のお客さんの笑顔や涙を流す姿を見た時にやりがいを感じて実感でき、コンサートを終えた時には、この仕事で生きていくことを決心しました。

現在は夫と協力しながら3歳の子供の育児と仕事を両立しています。同じ業界でも女性プロデューサーが少なく、所属する会社でも育児とプロデューサーの職

務を両立している女性プロデューサーの例はありません。子供を産んでも女性が働ける、輝ける形や仕組みを体現していきたいと思っています。

■今後の上市町との関係性

東京では約15年間、仕事：の毎日でしたが、仕事以外でも何か新しいことにチャレンジしたいなと思い、5月から上市町首都圏同窓会の企画運営メンバーに加わりました。これからは大好きな地元・上市町とつながれる活動をしていきたいと思っています。

そしてもう一つ。自然豊かな環境で子供を育てたい。また私がそうであったようにおじいちゃん、おばあちゃんとお過ごす時間を作ってあげたい。そんな願いから週末気軽に帰れる平日東京、週末上市の2拠点生活を夢見ている今日この頃です。

▼娘さんとお両親



▼辻さんとお両親



■町の人口と世帯数

令和4年8月1日現在

人口	19,409	(-20)	(-371)
男	9,308	(-15)	(-167)
女	10,101	(-5)	(-204)
世帯数	7,757	(-8)	(-81)

() は前月比 () は前年比

※ここでは毎月の住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

【訂正とお詫び】

2022年8月号の「富山県地方自治部門功労表彰 (P20)」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

正 平井喜市 誤 平井喜一

■町税のご案内

国民健康保険税 第2期
後期高齢者医療保険料 第2期

9月30日(金) 納期限

■ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ

3件、56,556円(累計3,997万8,831円)

石政 純子様 絵画作品1点

日本ゼトック様 入浴剤10,000包

■善意銀行 (町社会福祉協議会 7/1 ~ 7/31)

匿名様 子ども用オムツ2袋・おもちゃ2点・タオル3枚・ガーゼ4枚・衛生用品2点・軍手1組、古切手86g

富山の魅力がわかる電子書籍「トヤママイブックス」▶



自治体広報紙を配信するアプリ▶



iOS版



Android版

スマートフォンなどで、いつでもどこでも「広報上市」が読めます! アプリの利用は無料。タブレット端末でも利用できます。ぜひご利用ください。